

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H29年10月生まれ	3月6日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H28年8月生まれ	3月27日(火) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年9月生まれ	3月14日(水) 小児科診察、歯科診察、 身体計測、発達相談、尿・耳・目の 検査

受付時間 12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

* 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受け付けはお子様同伴でお願いします。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

場所 保健センター五所川原

* 健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

* 3歳児健診については個別に事前通知します。

* 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

* 1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

問 健康推進課 内線2367

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。2月はしっかりコースのみの開催です。

対象 65歳以上の市民または60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①2月5日(月) ②2月19日(月)

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

時間 14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30)

申込み 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物 防寒具、手袋、帽子、長靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします)

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配になる方、今の健康を維持したい方。

参加費 無料

日時・場所(受け付けは30分前から)

▷2月7日(水) 昔遊び

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷2月14日(水) タオルで筋トレ運動

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷2月28日(水) チャレンジ!パズルぬり絵

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

申込み 開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

業務拡大につき

正社員・パート

ケアマネージャー 介護・看護スタッフ 募集!!

ふれあいホームいこい



シルバービレッジ憩いの杜

五所川原市大字漆川字清水流2番3

TEL26-6195

詳しい情報はホームページをご覧ください のりたグループ 検索

三社統合記念!

●自賠責保険キャンペーン ●生命保険証券診断 実施中!!



保険のことなら まごころでサービス
有限会社 あつまる保険事務所

代表取締役 阿部 哲也

損保ジャパン日本興亜・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命代理店 第一生命 募集代理店
〒037-0024 青森県五所川原市みどり町6-3 Tel:0173-35-6757